

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 26
«Центр развития ребенка – детский сад»

Рассмотрено:
Педагогический совет
Протокол № 1 от 30.08.2019г.



Программа дополнительного образования детей «Колибри»

для детей дошкольного возраста с 3-7 лет

Автор:
П.К. Бисюкова,
хореограф

Кемерово 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	
1	Целевой раздел	
	Направленность программы	
	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	
	Участники программы	
	Сроки реализации программы и разделы	
	Цель	
	Задачи	
	Отличительные особенности от реализуемой программы	
2	Организационный	
	Формы и режим занятий	
	Ожидаемые результаты	
	Формы подведения итогов	
3	Содержательный	
	Учебно-тематический план	
	Содержание. Первый год обучения (младший возраст с 3-4 лет)	
	Содержание. Второй год обучения (средний возраст с 4-5 лет)	
	Содержание. Третий год обучения (старший возраст с 5-6 лет)	
	Содержание. Четвертый год обучения (подготовительная группа с 6-7 лет)	
	Методическое обеспечение	
	Список литературы	

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей по хореографии «Вариация» написана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, разработана на основе общеразвивающей программы дополнительного образования детей «Сафи-дансе» Авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина

1 раздел «Целевой»

Направленность программы.

Программа дополнительного образования направлена на физическое развитие воспитанников. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трёх до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении и дополняет их. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Программа является оздоровительно-развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к основной образовательной программе, реализуемой в МАДОУ № 26. Новизна заключается в использовании нетрадиционных эффективных форм физического, эстетического и музыкального воспитания.

Участники программы.

Дети с 3-7 лет

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

В танцевально-игровую гимнастику входят разделы:

- танцевально-ритмическая гимнастика (игроритмика, игрогимнастика, игротанец)
- креативная гимнастика (музыкально-творческие игры, специальные занятия)
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия)

Основные цели программы.

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - игровой гимнастики
- реализация программы помогает естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения, что способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Основные задачи программы.

1. Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества

танцевальных движений и танцев

- развивать ручную умелость и мелкую моторику

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор

- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2 раздел «Организационный»

Формы и режим занятий.

Игровой метод проведения занятий танцевальной гимнастикой в кружках с количеством детей до 25 чел

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Длительность занятий:

младшая группа -15 минут, средняя группа -20 минут, старшая группа – 25 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятий: подготовительная группа – 30 минут.

Ожидаемые результаты и их проверка.

Дети ритмично двигаются в различных музыкальных темпах

Владеют основными хореографическими упражнениями в рамках программы

Умеют исполнять ритмические бальные танцы

Хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр

Формы подведения итогов.

Танцевальные вечера, досуги, праздники, фестиваль детского творчества, конкурсы

3 раздел «Содержательный»

Учебно-тематический план 3-7 лет

№	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игроритмика. Согласование движений с музыкой	3	1	2
2.	Игрогимнастика: Упражнения в перестроении; развитие основных видов движений; формирование осанки, дыхательной мускулатуры, расслабление мышц; Развитие образно-двигательных действий в акробатических и имитационных упражнениях	3		3
3.	Игротанцы: разучивание комбинаций хореографических упражнений и танцевальных шагов, развитие чувства ритма	3	1	2
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика: закрепление полученных двигательных навыков в хореографических упражнениях, развитие чувства ритма	3		3
5.	Игропластика: развитие мышечной силы и гибкости	3		3
6.	Пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики	3		3
7.	Игровой массаж: развитие кинестетического аппарата, повышение сопротивляемости организма	2		2
8.	Музыкально-подвижные игры: развитие общей моторики, чувства ритма и такта.	3		3
9.	Игры – путешествия: формирование образного мышления через движения	3		3
10.	Креативная гимнастика: развитие чувства импровизации	3		3
11.	Итого	32	2	30

Содержание

Первый год обучения (младшая группа, 3- 4 года)

1 занятие в неделю

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука " громко -тихо". Выполнение упражнений под музыку.

2. Игροгимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в

несколько по ориентирам.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лёжа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками султанчиками(хлопками)

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4 Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лёжа, руки вверх и в себе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1 Хореографические упражнения. Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2 Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на пятку. Пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3 Ритмические танцы. " Хоровод", "Мы пойдём сначала вправо", " Танец сидя", " Галоп шестёрками"(на приставном шаге), " Если весело живётся", " Танец Утят", " Лавота", " Кузнечик".

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: " Большой олень", " На крутом берегу", " Мурёнка", "Хоровод", " Я танцую", " Чебурашка".

5. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры- потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. Игровой массаж. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры " Отгадай чей голосок", " Найди своё место", Нитка-иголка", " Попрыгунчики-воробушки", " Мы - весёлые ребята", " Совушка", " Цапля и лягушки", " У медведя во бору", " Водяной".

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры - путешествия " На лесной опушке", " Путешествие по станциям", " Путешествие в морское царство", "В гости к Чебурашке", "Поход в зоопарк", " Конкурс танца".

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры " Кто я?", " Море волнуется раз". Специальные задания. " Создай образ", " Импровизация под песню".

Второй год обучения (средняя группа, 4- 5 лет)

1 занятие в неделю

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам ("змежкой"). Перестроение из одной шеренги в несколько, по образному расчёту и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ногами из положения лёжа на спине. Лёжа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4 Акробатические упражнения. Группировка в положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд, назад. Из упора присев переход в положение лёжа на спине. Сед ноги широко врозь. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1 Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору. Комбинации хореографических упражнений.

3.2 Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу сгибая другую ногу назад, то же - с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3 Ритмические и балльные танцы. "Автостоп", "Большая прогулка", "Вару-Вару", полька "Старый жук", "Большая стирка", "Полька-хлопушка", "Матушка - Россия".

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений "Часики", "Карусельные лошадки", "Песня короля", "Воробьиная дискотека", "Ну, погоди", "Сосулька", "Упражнение с платочками".

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами. Упражнения пальчиками с речитативом.

7. Игровой массаж. Поглаживание разных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. "Карлики и великаны", "Найди предмет", "Два Мороза", "Птица без гнезда", "Автомобили", "Воробушек", "Космонавты", "Усни - трава", "Поезд", "Музыкальные стулья", музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9 Игры -путешествия. "Лесные приключения", "Времена года", "На выручку карусельных

лошадок", " Путешествие в Кукляндию", " Космическое путешествие на Марс", " В мире музыки и танца".

10.Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры " Ай да я", " Творческая импровизация". Специальные задания " Художественная галерея", " Выставка картин".

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет) 1 занятие в неделю

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование —тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

3. 2.1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3.ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Четвертый год обучения

(подготовительная группа, 6-7 лет)

1 занятие в неделю

1. ИГРОРИТМИКА Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. Открывание руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопка», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнения «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Охотники за приключениями» «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Методическое обеспечение

Приемы и методы организации УВП

Подгрупповые занятия в кружке в игровой форме, круговой, поточный метод.

Используются наглядные и словесные методы, обязательно музыкальное сопровождение

Дидактический материал и техническое оснащение:

Образные предметные картинки, предметы для общеразвивающих упражнений (обручи, мячи, флажки, платочки и т.п), сказки и рассказы о животных и детях, атрибуты к подвижным и музыкальным играм.

Магнитофон, аудиозаписи, физкультурный зал, спортивная форма детей и педагога.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб,1996
3. Бекина С.И. Музыка и движение. М.1993
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб,1997
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006